



幼児食こんだて



平成32年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1水	鶏肉のあんかけ井くずきりの甘酢あえ ゴマじゃが みそ汁 ネーブル	スイカ ロッククッキー ミルク	鶏もも肉 わかめ ●竹小町(卵不使用) ◇豆腐	精白米 くずきり じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり とうがん ネーブル	16木	おべんとう	バナナ サーター アンダギー ミルク			
2木	ジャージャーうどん 魚のから揚げ きゅうりの中華風 すまし汁 バナナ	ビスケット 昆布おにぎり ミルク	豚ひき肉 赤魚(骨抜き)	▲茹うどん 精白米	玉ねぎ・しめじ 長ねぎ・えのきたけ キャベツ 人参・トマト きゅうり たけのこ バナナ	17金	<お誕生会> 黒米 煮付け 中身汁 ミミガーさしみ メロン	胚芽クラッカー デコレーション ケーキ ミルク	鶏肉 厚揚げ 豚肉 中味 昆布 ミミガー	精白米 黒米 強化米	人参 冬瓜 こんにゃく きゅうり もやし ネギ メロン
3金	麦ごはん(強化米) 肉みそ豆腐 パクチョイ炒め ごまかぼちゃ みそ汁 りんご	胚芽クラッカー 黒糖アガラサー ミルク	◇厚揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 ◇油揚げ わかめ	精白米	玉ねぎ パクチョイ 人参・しめじ 玉ねぎ かぼちゃ へちま りんご	18土	炊き込みごはん ポイルオクラ 鶏肉汁 バナナ	ウエハース 焼き菓子 ミルク	豚薄切り肉 ●竹小町(卵不使用) 鶏もも肉	精白米	人参・玉ねぎ キャベツ ピーマン オクラ とうがん 干しいたけ バナナ
4土	鶏肉の照り焼き井 ポイルオクラ ゆし豆腐 バナナ	ウエハース ロールパン ミルク	鶏もも肉 ◇ゆし豆腐	精白米	人参 さやいんげん オクラ バナナ	20月	焼きもろこしごはん きびなごの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろ煮 トマトサラダ なめこ汁 スイカ	クラッカー 蒸し芋 ミルク	きびなご(1尾約10g) 豚ひき肉 わかめ	精白米 あわ さつま芋	コーン・レタス かぼちゃ 玉ねぎ トマト きゅうり なめこ水煮 スイカ
6月	ごはん(強化米) 鶏肉みそ焼き マッシュポテト 野菜炒め すまし汁 ネーブル	クラッカー くずもち ミルク	豚もも肉 ポーク缶	精白米 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 Hコーン缶 しめじ 白菜 ネーブル	21火	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 ほうれん草のツナあえ 中華スープ りんご	ネーブル いちごマフィン ミルク	◇豆腐 豚ひき肉 ツナ缶	精白米 春雨	生しいたけ 人参・玉ねぎ たけのこ・長ネギ ほうれん草・ニラ チンゲン菜 Hコーン缶 りんご
7火	☆☆七夕メニュー☆☆ 七夕寿司 温サラダ ハンバーグ そうめん汁 シーファーサーゼリー	せんべい お星さま クッキー ミルク	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 そーめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ キャベツ トマト ブロッコリー	22水	あわごはん レバーフライ きんぴらごぼう スティックきゅうり すまし汁 ネーブル	チーズ 洋菓子 ミルク	豚レバー ●卵 鶏もも肉 もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米 あわ	ごぼう・人参 糸こんにゃく ニラ・しめじ きゅうり えのきたけ ネーブル
8水	豚肉のみそどんぶり 春雨サラダ コーンスープ ヨーグルトサラダ	ビスケット ゴマきなこ トースト ミルク	豚薄切り肉 ツナ缶 わかめ ★Pヨーグルト	精白米 春雨	赤ピーマン・人参 チンゲン菜 きゅうり・玉ねぎ キャベツ・バナナ Hコーン缶 Cコーン缶 みかん缶・りんご	25土	鶏肉井 ポイル野菜 ゆし豆腐 バナナ	ウエハース 焼き菓子 ミルク	鶏もも肉 ◇油揚げ ◇ゆし豆腐	精白米	人参 ニラ ブロッコリー(冷) 大根 バナナ
9木	ごはん(強化米) 魚の照り焼き さつま芋サラダ ゴーヤーの揚げ煮 鶏肉汁 スイカ	バナナ かるかん ミルク	赤魚(骨抜き) ●卵 鶏もも肉	精白米 紅芋 さつま芋 上新粉 長芋	にがうり 大根 人参 干しいたけ スイカ	27月	ごはん(強化米) 鮭のピザ焼 昆布イリチー きゅうりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル	ビスケット マドレーヌ ミルク	鮭 ★チーズ 豚三枚肉 しらす干し わかめ ◇油揚げ わかめ	精白米	玉ねぎ・しめじ ピーマン・人参 赤ピーマン かんぴょう 糸こんにゃく きゅうり・へちま ネーブル
10金	麦ごはん(強化米) 鶏肉のゴマ焼き かぼちゃの煮物 ひじきのフレンチあえ みそ汁 ネーブル	せんべい オートミール クッキー ミルク	鶏もも肉 干ひじき ●ハム(卵不使用) ◇油揚げ わかめ	精白米	かぼちゃ しめじ きゅうり Hコーン缶 へちま ネーブル	28火	ごはん(強化米) 魚と野菜の甘酢あんかけ さつま芋サラダ みそ汁 りんご	クラッカー ちんびん ミルク	白身魚 ◇豆腐 わかめ	精白米 紅芋(なけれ) ばさつま芋 さつま芋	玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ えのきたけ りんご
11土	炊き込みごはん スティックきゅうり 豚汁 バナナ	ウエハース ロールパン ミルク	鶏もも肉 豚肉 ◇豆腐	精白米	人参・大根 マッシュルーム缶 Hコーン缶・GP きゅうり 干しいたけ 人参 バナナ	29水	スパゲティミートソース パンプキンサラダ キャベツのスープ バナナ	チーズ レタスと鮭の おにぎり ミルク	牛ひき肉 豚ひき肉 ★粉チーズ 豚肉	▲スパゲティ じゃが芋	人参・玉ねぎ マッシュルーム缶 トマト・ピーマン かぼちゃ・セロリ キャベツ・バナナ チンゲン菜 干しいたけ
13月	ごはん(強化米) 豚肉しょうが焼き ゴーヤーチャンプルー きゅうりの中華風 みそ汁 りんご	ビスケット ココア蒸しパン ミルク	豚薄切り肉 ◇豆腐 ●卵 わかめ	精白米	赤ピーマン 玉ねぎ・人参 にがうり・もやし 玉ねぎ・しめじ きゅうり・オクラ えのきたけ りんご	30木	ごはん(強化米) 豚の角煮風 こんにゃくのソテー さつま芋の唐揚げ みそ汁 ネーブル	バナナ 黒ゴマポッキー ミルク	豚三枚肉 鶏ささみ もずく(塩抜き) ◇絹ごし豆腐	精白米 さつま芋	レタス・人参 糸こんにゃく Hコーン缶 小松菜 えのきたけ ネーブル
14火	ロールパン 魚フライ スライストマト マカロニサラダ 豆乳シチュー ネーブル	りんご しらすおにぎり ミルク	白身魚 豚肉	◎ロールパン(超熱) ▲マカロニ	トマト・人参 パイン缶・りんご レーズン・きゅうり かぼちゃ・玉ねぎ ブロッコリー ネーブル	31金	タコライス ゴマじゃが ほうれん草のおかかあえ わかめスープ スイカ	胚芽クラッカー サブレ ミルク	豚ひき肉 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ・人参 レタス・トマト ほうれん草 白菜・みつば スイカ
15水	夏野菜カレー カリカリきゅうり ヨーグルトサラダ コーンスープ チーズ	クラッカー バナナと 芋のケーキ ミルク	鶏もも肉 ★Pヨーグルト	精白米 じゃが芋	人参・玉葱・なす マッシュルーム缶 へちま・ピーマン きゅうり・みかん 缶 Hコーン缶 Cコーン缶						

- ★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
- ★ 食物アレルギー対応食は、石の診断書に基づき実施しています。
- ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。